



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

TEMA:

ALIMENTACION SALUDABLE
Y PRINCIPIOS DE ALIMENTACION SALUDABLE

MATERIA: ENFERMERIA COMUNITARIA

CATEDRATICO: EDGAR GEOVANNY LIEVANO MONTOYA

ALUMNA: LAURA BEATRIZ PEREZ MOSHAN

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS

A DICIEMBRE DEL 2020

PASIÓN POR EDUCAR



ALIMENTACION SALUDABLE

Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de vida y en situación de salud.

PRINCIPIOS DE ALIMENTACION SALUDABLE

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para prevenir la aparición de enfermedades es importante mantener un estilo de vida saludable: alimentación equilibrada, actividad y ejercicio físico, evitar fumar y consumir bebidas alcohólicas.

El tipo de alimentación tiene que ser completa, debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

La alimentación tiene que ser suficiente y adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y en los niños lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.

Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes.